

MOMENTO RECREATIVO COM OS IDOSOS DE JOÃO PESSOA

Ivoneide Clementino ¹
Igor Gustavo Mendes Silva ²
Rebeka Maria de Oliveira Belo ³
Aurenice Furtado Soares Pontes ⁴

INTRODUÇÃO

Os idosos necessitam de funções educativas para movimentar o corpo, ativar a memória e melhorar o seu bem-estar, elevando a sua autoestima, tornando-o assim mais saudável. Essas atividades devem ser alegres, motivados de forma a deixar os idosos a vontade e descontraídos.

O número de idosos no Brasil cresceu cerca de 15% em 5 anos (IBGE, 2017). Com o aumento da população idosa, o cenário implica em uma melhor organização de políticas públicas, abrangendo os aspectos legais e formais, para atender à demanda populacional do idoso, dando ênfase nas atividades recreativas, mergulhados nos conceitos de intersectorialidade, integração e integridade.

De acordo com Guariento e Neri (2010) os idosos precisam ser estimulados, aplicando diversas estratégias de ação tanto para a função cognitiva quanto a física, desta forma possibilitará a liberdade individual, liberdade de escolha, capacidade de decisão visando sua autonomia, dignidade, liberdade, privacidade e bem estar.

A inclusão da pessoa idosa em programas de exercício físico e esporte é assegurada por lei (Brasil, 2004), sempre em atenção aos dois eixos: formulação de políticas públicas de saúde

¹Discente do Curso Técnico de Cuidados em Idosos da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, ivoneide714clementino@gmail.com;

¹ Discente do Curso Técnico de Cuidados em Idosos da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, igor.gustavo@academico.ufpb.br ;

¹ Docente do Curso de Curso Técnico em Cuidados de Idosos da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba – PB, rebeka.belo@academico.ufpb.br ;

¹Professor orientador: Doutor, Docente do Curso de Curso Técnico em Cuidados de Idosos da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba – PB, aurenice.pontes@academico.ufpb.br



e o das práticas, estudos apontam como elemento indispensável na recuperação e manutenção da saúde da população idosa.

Oliveira (2021) ressalta o processo de envelhecimento da espécie mesmo sendo uma característica comum ao ser humano traz suas diferenças em decorrência de contextos histórico-culturais, personalidade, hábitos, atividades físicas, sedentarismo e doenças hereditárias.

Souza (2005) reforça a importância de governos, profissionais e pesquisadores acreditarem que a longevidade deveria estar associada à manutenção da autonomia, da autoestima e da participação sócio-política, fatores essenciais para a qualidade de vida e o desejo de viver.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar o comportamento dos idosos e a importância do desenvolvimento dessas práticas recreativas. Concluindo que as atividades recreativas são propostas benéficas para os idosos, que pode atingir vários segmentos no âmbito da saúde e bem-estar.

METODOLOGIA

Como proposta metodológica da disciplina de Cuidados com a Saúde da Pessoa Idosa I, foram desenvolvidas atividades recreativas com idosos na sala de vivência da Escola Técnica em Saúde da UFPB e uma casa geriátrica de pessoas idosas, de caráter filantrópico em João Pessoa, no intuito de conscientizá-lo de que a atividade em grupo trará satisfação, saúde e bem estar.

Inicialmente, questionou-se quem gostaria de participar da presente proposta. Foram explicados todos os detalhes, então foi iniciada a dinâmica, para apresentação do jogo recreativo, foi formado com os idosos um círculo em pé e uma música era tocada enquanto os participantes passam a bola de mão em mão. Ao terminar ou parar a música, a pessoa que estivesse com a posse da bola poderia responder a adivinhação (O que é, o que é?) ou pensando em uma forma de possibilitar a espontaneidade, permitir que outro integrante se sentisse à vontade para responder conforme o andamento da atividade, caso acertasse o jogo continuaria, porventura errasse, pagaria uma prenda.

O enfoque descritivo analisou a descontração, cooperação, participação e as relações interpessoais (sociais) entre os idosos residentes de uma casa geriátrica de pessoas idosas, de caráter filantrópico no município de João Pessoa - PB, em maio de 2022.

Os discentes construíram o material didático que fornecesse subsídios teórico-práticos para fundamentar a sua atuação na perspectiva da animação sociocultural, trazendo algumas possibilidades lúdicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta metodológica desenvolvida foi bastante relevante entre os envolvidos, uma vez que foram observadas mudanças de comportamento nos idosos, mostrando-se animados e descansados.

Pode-se observar que a disseminação de atividades e jogos adaptados na composição corporal, capacidade funcional e no sistema imunológico em idosos vem impulsionando diversas pesquisas acerca dos benefícios sobre aspectos da saúde física, mental e psicossocial desta população (Matsudo; Matsudo e Barros Neto, 2000; Meurer et al., 2012).

Pesquisa desenvolvida Berté et al. (2011) com idosos de um grupo de Convivência do município de São Miguel do Oeste - Santa Catarina relacionando jogos adaptados (como o futsal, basquetebol, voleibol e handebol) e a eficiência na saúde dos idosos em longo prazo.



Foto 1. Discentes da disciplina de Cuidados com a Pessoa idosa I na Escola Técnica de Saúde (Foto do Autor).

Em consonância com Restrepo & Perez (1994) onde reafirmam o estímulo a um bom funcionamento mental como um dos mais importantes elementos para que a pessoa idosa viva de forma mais satisfatória.

Estudo realizado por Ferreti et al (2015) com 120 idosos do município de Chapecó- SC a fim de analisar a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas regular demonstraram que idosos praticantes de exercício físico regular apresentaram melhores

índices de Qualidade de Vida do que os não praticantes, ratificando que essa prática promove maior preservação das funções físicas e psicossociais.

Em um segundo momento, na visita a uma casa geriátrica de pessoas idosas em Joao Pessoa - PB (foto 2), houve uma interação bem expressiva entre os discentes e idosos tanto na participação do jogo recreativo, quadrilha junina e distribuição das comidas regionais típicas da festa junina.



Foto 2. Docentes e discentes da disciplina de Cuidados com a Pessoa Idosa I na instituição de Longa Permanência para Idosos – PB (Foto do Autor).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo possibilitou-nos, enquanto estudantes de Cuidados em idosos, a importância da recreação e da atividade física aplicado aos idosos para a saúde do corpo e da mente, pois estimula a memória, a criatividade.

Atividades de recreação traz inúmeros benefícios além da questão fisiológica e motora podem ser considerados inclusivos, benéficos a saúde, diminuem as tensões, promovendo o entretenimento e a socialização.

Assim, salientou-se a importância dos fatores comportamentais, conhecimentos, experiências, valores individuais e coletivos para um estilo de vida saudável. O reconhecimento da interação pessoal que foi acompanhada de forma lúdica, por parte dos integrantes da proposta, de seu protagonismo quanto a promoção de um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Atividades recreativas, Lazer, Idosos, Bem-estar, Saúde

AGRADECIMENTOS



Aos professores da disciplina de Cuidados com a Saúde da Pessoa Idosa I, por nos ensinar e nos educar, e assim apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

À Escola Técnica de Saúde, essencial no meu processo de formação técnico profissional e por tudo o que aprendi ao longo dos anos do curso.

À casa geriátrica de pessoas idosas, pela disponibilização do espaço que foi de grande utilidade para a realização da proposta.

REFERÊNCIAS

Brasil. **Estatuto do Idoso** 1ª ed 5ª reimpressão – Brasília: Ministério da Saúde, 2004 Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/04_0569_M.pdf>. Acesso em Jun 2022.» http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/04_0569_M.pdf

Berté, JK; Maziero, N; Fachineto, S; Müller, GC. Efeitos de seis meses de jogos adaptados na composição corporal, Capacidade funcional e no sistema imunológico de idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.5, n.30, p.503-509. Nov./Dez. 2011.

Ferretti, Fátima; Beskow, Greyci Christine Teló ; Slaviero, Rosane Cristina; Ribeiro, Cezar Grontowski. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 729-743, 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/41384/36683>. Acesso em 14 de agosto de 2022.

Guariento, Maria Helena; Neri, Anita Liberalesso. **Assistência Ambulatorial ao idosos** Alinea 2010454 p.

Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. 2000;8:21-32.

Meurer ST, Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2012;34:683-95.

Oliveira, Fabrício. **Sexualidade e Longevidade: a essência da maturidade** – São Paulo, SP: Portal do Envelhecimento, 2021422p.

RESTREPO, H.E.; PEREZ, E.A. Promoción de la salud de los ancianos. In: ANZOLA PEREZ, E.; GALINSK, D.; MORALES MARTINEZ, F.; SALAS, A.; SÁNCHEZ AYÉNDEZ, M.



(Orgs.). La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa. Washington: OMS/OPS, 1994. **POS Publicación Científica**, 546. p.383-8.

Shephard RJ. **Envelhecimento, exercício físico e saúde**. São Paulo: Phorte; 2003.

SOUZA, Maria Dolores Pinheiro de. **O grupo de movimento e o bem estar subjetivo da velhice: um estudo de caso com idosos de Castelo – ES**. (Dissertação de Mestrado) .São Paulo: Faculdade de Saúde Pública; USP – Universidade de São Paulo, 2005. Orientador Alberto Olavo Advíncula Reis. Disponível em: <<http://www.unati.uerj.br/tse/scielo>>.

